

みなさんは、「人の名前が出てこない」「あれ？ 2階に何しに来たのか忘れた」など、「もの忘れ」が増えてきたな、と感じたことはありませんか？

若い頃のように物事がサクサク思い出せなくなつて、歯がゆい思いをすることが多くなつたと感じることもあるかもしれません。

「歳だから仕方がない」「毎日忙しくて、特殊な訓練とかは難しい」と、なかば諦めムードになりがちですが、物忘れが多くなつたのは脳の老化のサインです。

そんなみなさんに、毎日をイキイキ快適に暮らせるようなヒントをお伝えしたくて、本書を著あつしました。誰でも簡単に、それこそ「1分で」取り組める脳を活性化するヒントが、「1分脳活」です！

「1分で何ができるの？」という疑問には、世界の研究機関などの報告や実験結果などの科学的エビデンス（根拠）を添えて、分かりやすくお伝えしています。

わたしは、寿命制御遺伝子の分子遺伝学やアルツハイマー病の分子生物学を研究してきました。現在は御茶ノ水健康長寿クリニックで若年性アルツハイマー病の患者さんの治療にあたっています。

認知症の治療は専門的な検査やオーダーメイドの処方が必要ですが、予防は毎日の生活習慣にかかっています。

生活習慣ですから、思い立ったその日に、それこそ1分で、今日から変えられることばかり。本書は、日常生活の場面に取り入れられる「脳によい」生活習慣を取り入れていただきたくて、ヒントを満載にしてお届けします。

「1分脳活」は、老化が始まる40代から、「1日でも早く」「できるだけ多くのことを」実践するほど予防効果が高まります。

40代というと、「そんなに早く？」と思われるかもしれませんが、ところが、「最近物忘れすることがあるな」と気づくずっと以前から、脳の衰えは始まっているのです。

加齢によって最初に衰え始めるのがWMN（W＝ワーキング、M＝メモリー、N＝ネットワーク）といわれる脳内ネットワークです。その脳力は30代をピークに、40代ぐらいいから衰えが始まるといわれています。脳を老化させないためには、このWMNをしっかりと使い続けることが重要です。

さまざまな脳トレ、脳活ドリルなどの本もたくさん出版されていますが、大切なのは「日常の過ごし方」。そして「覚える力」と「考える力」を養うことです。

そのためには①「暮らし方」の見直し、②脳の老化を防ぐ「食事」、③脳を鍛える「運動」、などの脳が若返る「生き方」がポイントになります。

脳が若返る「生き方」を日常の習慣にして長く続けることで、「脳を20歳若返らせる」「今の元気な脳をキープする」ことは、難しいことではないと思います。

認知症の大部分を占めるアルツハイマー病は、「治らない」「早期発見・治療ができて、進行を遅らせるだけ」といわれてきました。

日本人を対象にした調査で、東京大学など38の研究機関がまとめた「認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の約6割の患者さんが、3年以内に認知症を発症する」という研究結果が、アメリカの科学誌に発表されました。

「認知症を治す」根本的な治療薬はまだ登場していません。現在、多くの人が抱く認知症に対するイメージは「治らない」というものでしょう。

ところが、アメリカで、認知症の画期的な治療法が話題になっています。アルツハイマー病など神経変性疾患の世界的権威である、デール・ブレデセン博士が考案した「リコード法」で、「9割の症状が改善」「500人以上が回復」など、認知症の患者さんやご家族にとって、希望の光ともいえるニュースです。

ブレデセン博士の著書はベストセラーとなり、日本でも翻訳本「アルツハイマー病 真実と終焉」認知症1150万人、時代の革命的治療プログラム（ソシム）が発売されました。わたしも翻訳本を監修し、リコード法を参考に、日本人に合った独自の「神経解毒・再生治療」を考案し、患者さんへの治療を進めています。認知症も、「予防できる、治療できる」時代の幕が上がったところです。

本書では、「物忘れかな？」と脳の老化を感じ始めた際に、1分のできる、1分でわかる「脳活」ワザを、イラストとともに紹介します。誰でも脳の老化を防ぎ、脳を若返らせることができる、ノウハウが詰まった1冊です。

本書を利用して、みなさまがイキイキ生活されることを願っています。

2020年

白澤卓二

目次

はじめに.....	3
脳の老化テスト.....	14

序章「1分 脳活」トレーニング.....	15
----------------------	----

第1章 〈暮らし方〉「1分脳活」ワザ

脳を鍛える決め手は「朝の30分」！目が覚めたらカーテンを開け、朝日を浴びよう.....	32
本や新聞の「音読」(声を出して読む)は、脳を活性化させる.....	36
「2日前の日記」を書くことで、「思い出し力」をアップ.....	40
「見た目が若い」と「脳も若い」おしゃれで、脳も心も若返る.....	44
毎日「料理」をすることが、実は強力な脳トレに.....	48

「幸福度」が寿命を延ばす!?!とときめき「シートで脳をイキイキ.....	53
「人に会う」「人と話す」「人を思いやる」「コミュニケーションで脳活」.....	58
「利き手」と「反対の手」がポイント!?!日常生活で右脳・左脳のトレーニング.....	63
最強の記憶法、「体で覚える」「体に記憶させる」.....	66
旅行でイキイキ！旅は脳の若返りの特效薬.....	69
「趣味」を持つことは、脳にいいことばかり.....	74
「新しいモノ好き」に幸あり！チャレンジで脳を活性化.....	79
入浴でアンチエイジング!?!脳のリフレッシュはお風呂にあり.....	82
一日7時間の睡眠で、脳の働きがスムーズに.....	86
■《column》《Dr.白澤卓二の脳講座①》脳の仕事と働き.....	92

第2章 〈食べる〉「1分脳活」ワザ

朝食で脳活！ズバリ、野菜ジュースがおすすめ	96
「ひと口30回」しっかり噛んで、脳を活性化	101
野菜から食べよう！意外と重要な「食べ順」。腹7分目がおすすめ	105
「ネバネバメニュー」が老化を防ぐ	110
発芽玄米やもち麦を活用！糖質を少しひかえて、脳を活性化	114
脳によいオイル、避けたいオイル。健康のキーは油にあった！	119
脳にいい料理は、和食と地中海料理	125
お酒を飲むなら、赤ワイン！記憶力の低下を防ぎます	130
70歳過ぎたら、食べ過ぎよりも「ヤセ過ぎ注意」	135
「脳活」のためには、これ食べよう！ 脳に効果的な栄養成分と食品とは	138

脳に効く！〈食品・食材〉の効果的なとり方……………144

■《column》《Dr.白澤卓二の脳講座②》脳老化とは？脳老化を防ぐには？……………152

第3章 〈体を動かす〉「1分脳活」ワザ

「早歩き&ゆっくり歩き」の繰り返しで脳を刺激	156
1分でOK！階段の上り下りで脳を活性化	160
簡単！1分ストレッチで、筋力と脳の血流が「ダブルでアップ！」	163
簡単！1対2の腹式呼吸でストレス軽減&脳リフレッシュ	169
■《column》《Dr.白澤卓二の脳講座③》脳老化による認知症とは？……………172	172